

日・曜	献立名 	体をつくるものになる		体の調子をととのえる		エネルギーのもとになる		栄養価		
		1群 【たんぱく質】 に・く・さかな・ たまご・だいず	2群 【カルシウム】 にゅうせいひん・ かいそう	3群 【ビタミンA】 緑黄色野菜	4群 【ビタミンC】 その他の野菜・ 果物・きのこ	5群 【炭水化物】 ごはん・パン・めん・ いも・さとう	6群 【脂質】 あぶら	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	小	中
1 (火)	コッペパン / 牛乳		牛乳			パン		698	812	Kcal
	おまめとかぼちゃのコロッケ	きんときまめ くらまめ しろいんげんまめ だいず		かぼちゃ		さとう パンこ こむぎこ	あぶら	22.0	25.7	g
	アスパラサラダ			アスパラガス きびーマン	キャベツ きゅうり	さとう	あぶら	28.0	30.2	g
	オニオンスープ	ウインナー		にんじん	たまねぎ もやし えのきたけ	じゃがいも		2.7	3.3	g
	カミカミレモンゼリー	「歯と口の健康週間」献立			ナタデココ レモン	さとう				
2 (水)	ごはん / 牛乳		牛乳			ごはん		583	733	Kcal
	いわしのうめ	いわし			うめ にんにく しょうが	さとう		26.3	31.5	g
	ごもくまめ	だいず	こんぶ	にんじん	えだまめ たけのこ	こんにやく さとう かたくりこ	あぶら	15.2	16.9	g
	さんさいひつつまみ	とりにく			だいこん わらび ぶき みず ねぎ ひめたけ ほししいたけ ごぼう	こむぎこ		2.1	2.6	g
3 (木)	せわりコッペパン / 牛乳		牛乳			パン		554	699	Kcal
	セルフホットドック	フランクフルト		トマト		さとう かたくりこ		24.4	30.1	g
	きりほしだいこんのようふうサラダ	ツナ	3のつく日は 「かまいし カミカミデー」		こまつな	きりほしだいこん とうもろこし	さとう	21.5	26.1	g
	かいそうスープ	ベーコン	わかめ こんぶ とさかのり まるのり	にんじん	きくらげ もやし たまねぎ えのきたけ			3.1	3.9	g
4 (金)	ごはん / 牛乳		牛乳			ごはん		727	894	Kcal
	ポークカレー	ぶたにく ぶたレバー		にんじん トマト グリーンピース	たまねぎ にんにく	じゃがいも	あぶら	29.1	33.2	g
	あじつきゆでたまご	たまご				さとう		23.4	26.0	g
	カラフルサラダ			ブロッコリー 赤ピーマン	とうもろこし きゅうり			2.7	3.2	g
7 (月)	ごはん / 牛乳		牛乳			ごはん		583	750	Kcal
	やさしいシュウマイ	たら ぶたにく		にんじん	たまねぎ とうもろこし エリンギ しめじ ひらたけ しょうが	パンこ さとう こむぎこ みずあめ		20.6	25.2	g
	きんぴらごぼう	ぶたにく		にんじん ピーマン	ごぼう ほししいたけ	つきこん さとう	ごまあぶら ごま	17.9	20.9	g
	ごもくじる	とうふ あぶらあげ		ほうれんそう	はくさい たけのこ ねぎ	かたくりこ		1.9	2.4	g
8 (火)	コッペパン / 牛乳		牛乳			パン		612	778	Kcal
	キャラメルクリーム					みずあめ さとう		26.1	33.2	g
	ミートボール	とりにく ぶたにく			たまねぎ にんにく しょうが	さとう	あぶら	17.5	21.5	g
	れんこんのかみかみごまサラダ	ツナ	ひじき		れんこん きゅうり とうもろこし		ごま	2.6	3.3	g
	マカロニスープ	ベーコン		にんじん ハセリ さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも マカロニ				
9 (水)	ごはん / 牛乳		牛乳			ごはん		544	698	Kcal
	さけのピリからやき	さけ みそ			にんにく しょうが	さとう		25.6	33.0	g
	うめあえ	だいず			えだまめ キャベツ きゅうり つめ	さとう		12.2	13.7	g
	じゃがいもみそしる	みそ		きぬきや にんじん	もやし しめじ ねぎ	じゃがいも		1.9	2.2	g
10 (木)	よこわりまるがたコッペパン / 牛乳		牛乳			パン		610	775	Kcal
	カリカリメンチカツ	とりにく ぶたにく			たまねぎ しょうが にんにく	さとう	あぶら	26.3	33.3	g
	はなやさいサラダ			ブロッコリー	カリフラワー きゅうり とうもろこし レモン	さとう	あぶら	23.5	28.1	g
	とりにくごのスープ	とりにく		にんじん こまつな	たまねぎ えのきたけ	マロニー パンこ さとう		2.7	3.4	g
11 (金)	ごはん / 牛乳		牛乳			ごはん		558	702	Kcal
	さんしょくあつやきたまご	たまご		にんじん ほうれんそう	しいたけ	さとう	あぶら	21.5	25.6	g
	あつあけのそぼろ	とりにく だいず あつあけ		にんじん	しょうが たまねぎ たけのこ えだまめ	さとう かたくりこ	あぶら	15.6	17.5	g
	あさりみそしる	あさり みそ			キャベツ だいこん しめじ ねぎ			1.9	2.2	g
14 (月)	ごはん / 牛乳		牛乳			ごはん		596	751	Kcal
	はっきんとんきょうざ	ぶたにく		にら	キャベツ たまねぎ にんにく しょうが	こむぎこ さとう	あぶら	22.0	26.2	g
	はるさめのいためもの	さつまあげ		にんじん ピーマン	たけのこ ほししいたけ	はるさめ さとう	ごまあぶら	14.6	16.2	g
	ちゅうかうコンソープ	ベーコン たまご		こまつな	とうもろこし ねぎ	かたくりこ	ごまあぶら	1.9	2.3	g
	オレンジ				オレンジ					
15 (火)	こくとうパン / 牛乳		牛乳			パン こくとう		655	821	Kcal
	いわてさんふうコロッケ	とりにく ぶたにく			たまねぎ	じゃがいも パンこ こむぎこ みずあめ さとう	あぶら	20.6	25.5	g
	けんさんわかめようふうサラダ		わかめ こんぶ とさかのり まるのり		とうもろこし きゅうり			21.9	26.0	g
	ミートボールのカレーポトフ	とりにく とうふ ぶたにく		にんじん	たまねぎ しめじ	じゃがいも パンこ さとう		2.7	3.5	g
	りんごりんごゼリー	「聖火リレー応援」献立			りんご	さとう				


※ 小・中学校で同じ献立を配布しています。低学年でも読めるようにひらがな記載をしています。
 ※ 海産物や魚肉加工品には魚卵・えび・かになどのアレルギーが含まれる場合があります。
 ※ 都合により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。
 ※ 調味料等に含まれる食品については記載しておりません。食物アレルギーをお持ちの方は、詳細献立表（対象者のみ配付）でのご確認をお願いします。
 （「卵」または「乳」を含む食品のみ、**太字**で表記しております。）



6月

こんだてよていひょう

令和3年6月
釜石市学校給食センター

日・曜	献立名 	体をつくるものになる		体の調子をととのえる		エネルギーのもとになる		栄養価		
		1群 【たんぱくしつ】 にく・さかな・ たまご・だいず	2群 【カルシウム】 にゅうせいひん・ かいそう	3群 【ビタミンA】 緑黄色野菜	4群 【ビタミンC】 その他の野菜・ 果物・きのこ	5群 【炭水化物】 ごはん・パン・めん・ いも・さとう	6群 【脂質】 あぶら	小	中	Kcal
16 (水)	ごはん / 牛乳		牛乳			ごはん		511	654	Kcal
	いかのねぎしおやき	いか			ねぎ			228	29.1	g
	さんさいのいために	ぶたにく		にんじん	わらび ふき みず ひめたけ さく(さんさい) ごぼう ほししいたけ	いとこんにやく さとう かたくりこ	あぶら	11.4	12.4	g
	いんげんのみそしる	みそ		さやいんげん	はくさい たまねぎ えのきだけ			2.0	2.4	g
17 (木)	コッペパン / 牛乳		牛乳			パン		691	883	Kcal
	ポークチーズピカタ	ぶたにく たまご	チーズ			こむぎこ		286	36.8	g
	ポテトサラダ			にんじん	きゅうり レーズン	じゃがいも		29.6	37.0	g
	とうにゅうスープ	ウインナー とうにゅう		ほうれんそう にんじん	たまねぎ はくさい しめじ	マカロニ		2.7	3.4	g
18 (金)	ごはん / 牛乳		牛乳			ごはん		539	667	Kcal
	いわしのかばやき	いわし				みずあめ こむぎこ さとう こめこ	あぶら	21.2	24.5	g
	ほうれんそうのりあえ		のり	ほうれんそう	もやし えのきだけ			14.4	15.6	g
	みそけんちん	とうふ とりにく あぶらあげ みそ		にんじん	だいこん たけのこ ねぎ ほししいたけ	こんにやく		1.6	1.9	g
21 (月)	ごはん / 牛乳		牛乳			ごはん		516	649	Kcal
	わふうかいせんやき	たら いか えび			たまねぎ えだめめ とうもろこし しょうが	さとう かたくりこ	あぶら	22.8	26.9	g
	さんりくこんぶのいために	とりにく	こんぶ	にんじん	ほししいたけ	いとこんにやく さとう	あぶら	11.6	12.5	g
	みつばのすましじる	とうふ		みつば	だいこん はくさい	ぶ		2.2	2.6	g
22 (火)	よこわりまるがたコッペパン / 牛乳		牛乳			パン		625	787	Kcal
	とりにくのレモンソテー	とりにく			にんにく レモン			30.2	38.8	g
	きりほしだいこんのツナマヨサラダ	ツナ			きりほしだいこん キャベツ きゅうり とうもろこし			23.5	27.9	g
	ミネストローネ	ウインナー だいず いんげんまめ エシフトまめ		にんじん トマト	たまねぎ にんにく	じゃがいも マカロニ	オリーブゆ	2.7	3.4	g
23 (水)	ごはん / 牛乳		牛乳			ごはん		592	747	Kcal
	かつおのフライ	かつお				こむぎこ パンこ	あぶら	22.7	27.2	g
	きんぴられんこん	ぶたにく		にんじん ピーマン	れんこん ほししいたけ	つきこん さとう	あぶら	18.0	20.5	g
	きのこのみそしる	みそ		こまつな	キャベツ もやし しめじ まいだけ ねぎ			1.8	2.1	g
24 (木)	しょくパン / 牛乳		牛乳			パン		607	731	Kcal
	ツナサンドのぐ	ツナ			キャベツ きゅうり レモン	さとう		30.2	35.8	g
	パンネマカロニのトマトに	とりにく とうふ ぶたにく だいず		トマト グリーンピース	たまねぎ	マカロニ さとう	あぶら	21.8	25.1	g
	チーズとたまごのふわふわスープ	たまご	チーズ	こまつな パセリ にんじん	たまねぎ	パンこ		2.8	3.5	g
25 (金)	ごはん / 牛乳		牛乳			ごはん		613	805	Kcal
	さばのみりんやき	さば			しょうが	さとう		23.4	29.8	g
	かりほりあえ		こんぶ		キャベツ きゅうり だいこん	さとう		21.5	27.6	g
	とんじる	ぶたにく とうふ みそ		にんじん	だいこん しめじ ねぎ	つきこん		2.0	2.4	g
28 (月)	ごはん / 牛乳		牛乳			ごはん		574	739	Kcal
	いわしバーグのおろしソースがけ	いわし たら だいず			だいこん にんにく たまねぎ	パンこ さとう かたくりこ	あぶら	22.4	27.9	g
	そぼろひじき	ぶたにく だいず	ひじき	グリーンピース		いとこんにやく さとう	こま あぶら	15.7	18.1	g
	さわにわん			にんじん	はくさい たけのこ ごぼう えのきだけ ほししいたけ ねぎ	かたくりこ		2.4	3.0	g
29 (火)	コッペパン / 牛乳		牛乳			パン		708	899	Kcal
	トマトのカップグラタン	おから		トマト にんじん	たまねぎ りんご にんにく	じゃがいも こめこ みずあめ さとう		25.2	30.8	g
	イタリアンサラダ			アスパラガス	キャベツ きゅうり とうもろこし			25.5	31.3	g
	おじゃがもちいりかぼちゃシチュー	とりにく	牛乳	かぼちゃ にんじん ほうれんそう	たまねぎ	じゃがいも こむぎこ	バター	2.6	3.3	g
30 (水)	ごはん / 牛乳		牛乳			ごはん		599	753	Kcal
	さばみそカツ	さば みそ				パンこ こむぎこ さとう	あぶら	19.0	22.7	g
	ゆかりあえ			にんじん あかしそ	きりほしだいこん きゅうり			18.7	21.2	g
	はるさめのスープ	ベーコン		チンゲンサイ	はくさい たけのこ ねぎ	はるさめ	こまあぶら	2.0	2.4	g

- ※ 小・中学校で同じ献立を配布しています。低学年でも読めるようにひらがな記載をしています。
- ※ 海産物や魚肉加工品には魚卵・えび・かになどのアレルギーが含まれる場合があります。
- ※ 都合により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。
- ※ 調味料等に含まれる食品については記載しておりません。食物アレルギーをお持ちの方は、詳細献立表（対象者のみ配付）でのご確認をお願いします。（「卵」または「乳」を含む食品のみ、**太字**で表記しております。）



～6月給食費の口座振替のお知らせ～ 6月の口座振替日は、**6月25日(金)**となっております。前日までに、口座への入金をお願いします。